

2015年4月10日(金)

クリスタルフラザ多治見健康料理教室 60

調理時間

15分

鯖のトマトらっきょうソース

鯖とらっきょうがよく合います

〈材料〉 4人分

鯖(真鯖)	4切
酒	少々
塩	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
らっきょう甘酢漬け	4個
トマト	150g
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ5
砂糖	大さじ2
粗びき黒こしょう	お好み



A

1. 鯖は酒をふりかけ、さらに塩をふる。
2. らっきょうはみじん切り、トマトは角切りにする。
3. ボウルにAを入れてよく混ぜ、②を入れてソースを作る。
4. 鯖は余分な水分をキッチンペーパーで軽く押さえる程度にふき取る。
5. フライパンに油を熱し、鯖に片栗粉をまぶして両面を焼く。皿に鯖を盛ってソースをかける。お好みで粗びき黒こしょうをふる。

1人分 エネルギー 277kcal

脂質 17.5g

塩分 0.5g

調理時間

10分

春キャベツとニラのごま味噌和え

旬のおいしさをいただきます



〈材料〉 4人分

春キャベツ 200g

ニラ 1/2わ

白すりごま 大さじ2

甘味噌 大さじ1

砂糖 大さじ1

豆乳 大さじ2

A

1. キャベツはざく切り、ニラは3cmほどに切り、さつと茹でて水気を絞っておく。
2. ボウルにAを入れよく混ぜ、さらに①を入れさっくりと混ぜる。

1人分 エネルギー 57kcal

脂質 2.4g

塩分 1.1g

レシピ作成：日本食糧新聞社

本日のテーマ：血液サラサラ効果！

普通の生活をしていれば血液はサラサラ状態です。しかし、以下の状態がドロドロ血液を作り出し、血管がつまりやすくなります。

- 食べ過ぎ・運動不足
→血液中の脂肪が増加→**高脂血症**
- 過度のアルコール・甘い物の食べ過ぎ
→血液中に糖分が入り込み、赤血球同士がくっつきやすくなる→**糖尿病にかかりやすい**
- ストレス・喫煙
→血液中に活性酸素が発生し、血管を傷つけたり血小板が固まりやすくなる→**動脈硬化の危険**

血液サラサラ効果の食材！（お魚好きやね）

- | | | |
|---|-----------------|--|
| オ | お茶 | コレステロール・血糖値を抑え、抗酸化作用があります。 |
| サ | 魚（いわし・ぶり・さば・あじ） | EPA・DHAには血小板を固まりにくくする働きがあります。 |
| カ | 海藻 | ヨードは新陳代謝を高め、アルギン酸は急な血糖値・コレステロール値上昇を抑えます。 |
| ナ | 納豆 | ナットウキナーゼ 血栓溶解酵素 |
| ス | 酢 | クエン酸 過酸化脂質の害を防ぎます。 |
| キ | きのこ | 食物繊維 しいたけのエリタデニン |
| ヤ | 野菜 | ビタミン・ミネラル・食物繊維 |
| ネ | ねぎ類 | ネギ・にんにく・玉ねぎ 常に料理に使うことが多く、硫化アリルが予防に役立ちます。 |

今年の夏に向けて…

夏は上昇した体温を下げるため、汗をたくさんかきます！
これによって体内は水分を失い、血液の濃度が高くなり、
ドロドロ血液の原因になってしまいます。
ミネラルの入った水ばかりでなく、ミネラルの入った生野
菜も上手に補給して、血液をサラサラに保ちましょう。

【メ モ】

